

職場復帰訓練と復職について

職場復帰訓練や復職について、簡単なアドバイスをまとめてみました。
これは、訓練や復職をされた方々が困っていることを元に保健師が作成しました。
主治医と相談しながら、個々にあった方法を探してみてください。

基本的な考え方

心の病気は、脳がうまく働かない状態にあります。
脳も身体の一部と考え、次のことを心がけましょう。

生活リズムを整える

- ・起きたらカーテンを開ける
- ・起床時間を一定に
- ・朝食を食べる



食生活を見直す

- ・栄養バランスを意識する
- ・食事を楽しむ
- ・夜遅くの食事は避ける



日中活動する

- ・体を動かす
- ・趣味の時間を増やす



主治医に相談する

- ・自己判断で減薬/断薬しない
- ・調子が悪いときは我慢しない



訓練を開始される方へ

訓練は自分のために活用

訓練では、環境や仕事に慣れ、復職のための生活リズムを整えることが大切です。
そのためには、「仕事量があっているか」「自信の持てる業務・苦手な業務は何か」を管理職に伝えるようにします。

食事をできるだけ取る工夫を

訓練開始時は、疲労のため「食欲がない」「買物や食事づくりができない」ことがあります。
栄養ゼリーやインスタント食品、冷凍食品など簡単に食べられるものを準備しておきましょう。

不調のサインを知っておく

「眠れなくなる」「イライラする」「頭痛がする」など、サインは人によって異なりますが、不調の際に、同じサインが現れると言われていきます。自分の不調のサインを知っておくと、そのサインが現れた時、休養や気分転換などのセルフケアを行うことで、悪化を防ぐことができます。

働けるレベルに達しているか確認

職場に「復職の基準」を確認しましょう。今の自分とのギャップを確認し、そのギャップを埋めるためのリハビリに取り組みましょう。
例
・遅刻しない時間に起床している
・一日勤務できる体力がある
・図書館等人のいる場所で集中して作業ができる

訓練開始後、症状が悪化している方へ

訓練を開始した人が、辛かったことを思い出したり、以前はできていたことができなくなったりすると、一時的に「症状が出る・落ち込む」など、様々なことが起こります。まずは、落ち着いて次のことを確認し、生活を見直しましょう。

01 日常生活での確認

- ・睡眠が取れているか
- ・食事を抜いていないか
- ・仕事を家でしていないか

02 職場での確認

- ・勤務時間を守っているか
- ・休憩時間を守っているか
- ・指示以上の仕事をしていないか

03 主治医との確認

- ・訓練の継続が可能か
- ・薬の調整が必要か

症状が改善しない場合

主治医の意見をもとに、管理職と「**訓練計画の見直し**」を検討しましょう。



勤務ができない日が続いた場合は、「**訓練中止**」しましょう。休養をして、体調を整えましょう。

復職される方へ

復職が決まると、家族や同僚も安心し、今までのような援助が受けられないことがあります。自分でも「頑張らなくて」と焦ることもあるでしょうが、元のとおり回復するまでには1~2年かかると言われています。しばらくは体調に波があったり、できないこともあります。復職後も訓練の延長と考えて焦らず上手に乗り切りましょう。

01 最初はスロースタートで

復職後3ヶ月程度は、心身ともに想像以上に疲れます。休日は旅行など特別なイベントは入れず、十分に休養を取るようにしましょう。

不調のサインが現れたら 早めに対処を

不調のサインが現れたら、積極的に休息を取ったり、主治医や産業医、保健師に相談しましょう。早めの対処が深刻化を防ぎます。

02

通院や服薬は自己判断で ストップしない

再発防止のためには、自己判断で通院や服薬を辞めないことが大切です。特に薬物療法は、一定期間経過後に少しずつ量を減らしたり、強い薬から弱い薬に置き換えたりと、時間をかけて計画的に辞めていく必要があります。

03